ကိုယ်က တရားကို စောင့်ရှောက်လျှင်
တရားက ပြန်၍ စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မည် ။

အရှင်တေဇနိယ (ရွှေဥမင်)

- တစ်လုံးချင်းစီ သေချာဖတ်ကြည့်ပါ။

- တစ်ကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်သွားမှ
နောက်တစ်ကြောင်း ဆက်တက်ပါ။

- အရှင်း အကျိုး များပါလိမ့်မည်။

May. 2014

အရှင်တေဇနိယ

(ရွှေဥမင်)

အရှင်တေဇနီယ (ရွှေဥမင်)

၁၉၆၂-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ(၇)ရက်၊ စနေနေ့၊ (၁၃၂၄-ခုနှစ်၊တန်ခူးလဆန်း၃-ရက်) ၌ ခမည်းတော် ဦးကျင်မောင်ကြီး + မယ်တော် ဒေါ်စိန်ညွန့် တို့က ရန်ကုန်မြို့တွင် အရှင်တေဇနီယ (ရွှေဥမင်) အလောင်းအလျာကို မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပါသည်။

၁၉၉၆-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၇) ရက်နေ့ ၌ ရန်ကုန်မြို့၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရွှေဥမင်တောရရိပ်သာ၌ ရွှေဥမင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တကောသလ္လ (၁၉၁၃-၂၀၀၂) ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရှင်ရဟန်းအဖြစ် ခံယူတော်မူခဲ့ပါသည်။

အရှင်မြတ်သည် ပြည်တွင်း၌သာမက ပြည်ပနိုင်ငံများသို့လည်း ကြွရောက်၍ တရားပြသခြင်းကို ဆောင်ရွက်တော်မူလျက်ရှိပါသည်။

အရှင်မြတ်၏ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားခဲ့သော စာအုပ်များဖြစ်သည့်

- Don't Look Down on the Defilement, they will laugh at you.
- Awareness Alone is not Enough.
- The Practice of Mindfulncss will change you.
- Dhamma Everywhere.

အရှင်မြတ်၏ မြန်မာဘာသာဖြင့် ရေးသားခဲ့သော စာအုပ်များဖြစ်သည့်-

- သဘောထားမှန်မှ အားထုတ်ပါ။
- နံနက်ခင်း အသိပေး တရားများ။
- ဘဝထဲမှာ တရား ရှိစေချင်ပါတယ်။
- ကိုယ်ကတရားကိုစောင့်ရှောက်လျှင် တရားကပြန်၍စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မည်။

စသည့် စာအုပ်များသည် ဆရာတော်၏ လွယ်လွယ်ကူကူ လိုက်နာ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်သော ဗုဒ္ဓနည်းကျ တရားပြသည့် ဓမ္မစာအုပ်များဖြစ်ပါသည်။

အရှင်မြတ်သည် မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ပဏ္ဍိုမြားမြို့သစ်၊ ကုန်းတာလပေါင်းကျေးရွာ၊ "ရွှေဥမင် ဓမ္မသုခတောရရိပ်သာ" ၏ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်အဖြစ် တာဝန် ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပြီး တရားပြသခြင်း လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်တော်မူလျက် ရှိပါသည်။

အရှင်ဝေဘုန်းဃ (ရွှေဥမင်)

ကိုယ်က တရားကို
စောင့်ရှောက်လျှင်

တရားကပြန်၍
စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မည်

ကိုယ်ကတရားကို စောင့်ရှောက်လျှင် တရားက ပြန်၍ စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မည်

'အပ္ပမာဒ' သတိ၏ စွမ်းပကားသည် -

* လူကို နိုးစေလျက် ကိလေသာတို့ကို အိပ်စက်စေ၏။

* ရုန်းရင်းဆန်ခတ်မှုကို နှိမ်နင်းလျက် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေ၏။

* ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အစိုးရစေလျက် အာရုံကို ညွှတ်သည့်အဖြစ် လက်ခံစေ၏။

* သူ ပြောသိ၊ လူ ပြောသိကို ဖိနှိပ်လျက် ကိုယ်ပိုင်သိကို ခွဲထွက်စေ၏။

* တရားအားထုတ်ခြင်းသည် စိတ်အလုပ်။ တရားအားထုတ်ခြင်းသည် ရုပ်အလုပ် မဟုတ်။

* ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အားစိုက်ပြီးလုပ်ရတဲ့ အလုပ် မဟုတ်။ ရပ်၊ ထိုင်၊ သွား၊ လျောင်း လှုပ်ရှားမှု တို့နှင့် မဆိုင်။

* တရားအားထုတ်ခြင်းသည် သိနေတဲ့ အလုပ် စိတ်အလုပ် ဖြစ်သည်။

တရားအားထုတ်ခြင်းသည်

* နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့်အတူ
* အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း
* ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို
* တိုက်ရိုက် ထိတွေ့နေခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ- သင့်လက်နှစ်ဖက်ကို ထိလိုက်ပြီး သတိကပ်လိုက်လျှင် ၎င်းထိတွေ့မှုကို သိရှိခံစားနိုင်သည်။

* စိတ်အလုပ် လုပ်နေခြင်းကို သတိပြုပါ။
* တခြားအကြောင်းအရာများ စဉ်းစားနေလျှင် သင် လုံးဝမသိနိုင်ပါ။

* သင့်မှာ သတိရှိရပါမည်။
* သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိထားလျှင် များစွာသော အာရုံတို့ကိုသတိပြုမိမည်။
* ၎င်းအာရုံတို့၏ ကွဲပြားခြားနားမှုများ ကိုလည်း ခံစားမည်။

၎င်းအတွက် အမည်တပ်ရန်မလိုပါ။

အမည်တပ်လျှင် အသေးစိတ်လေ့လာရန် ဟန့်တားသလိုဖြစ်မည်။

ဒါ့ကြောင့် သိရုံလေး သိနေလိုက်ပါ။

ထိုသို့ သိနေခြင်းသည် တရားအားထုတ်ခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

* သင့်မှာ သတိဉာဏ်နှင့် အားထုတ်နိုင်ရန် မှန်ကန်သော နားလည်မှုနှင့် ဗဟုသုတ ရှိရမည်။
* ၎င်းအချက်များသည် သင်တရား အားထုတ်နေစဉ် သင့်စိတ်နောက်ခံတွင် အလုပ် လုပ်နေကြမည်။
* စာဖတ်ခြင်း၊ တရားဆွေးနွေးခြင်း၊ အားထုတ်မှုကို ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်းတို့ သည်လည်းတရားအားထုတ်မှု၏ အစိတ် အပိုင်းများပင် ဖြစ်သည်။
* အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်မှုသည် တရား

အားထုတ်မှုအတွက် အသက်သွေးကြော
ဖြစ်၏။

* တစ်နေကုန်လုံး သတိရှိရန် မိမိကိုယ်ကို သတိပေးနေရမည်။
အချိန်တိုင်းနေရာတိုင်း ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ စောင့်ကြည့်ပါ၊ လေ့လာပါ။
* စိတ်အလုပ် လုပ်တဲ့အခါ စိတ်တင်းကျပ်မှု မရှိဘဲ သက်သက်သာသာ ရှိရမည်။
* သက်သက်သာသာ ရှိလေ သတိဖွံ့ဖြိုးလေပါပဲ။
* ရှုးစိုက်ခြင်း၊ ထိုးထွင်းကြည့်ခြင်းတို့သည် အပို အင်အားများ သုံးနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

* ၎င်းတို့အစား လေ့လာပါ။
  စောင့်ကြည့်ပါ။ သတိထားပါ။ သိနေပါ။
* သင့်ကိုယ်သင် တင်းကျပ်နေသည်ဟု
  သတိပြုမိလျှင် လျှော့ချလိုက်ပါ။
* အတင်းအားစိုက်၍ ရှုမှတ်စရာ မလိုပါ။
* ယခု သင့်ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို
  သိပါသလား။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ တွေ့ထိ
  ခံစားမှုတွေကို သိဖို့အတွက် အင်အား
  ဘယ်လောက်ပဲ လိုတယ်ဆိုတာကို သတိ
  ပြုမိလား။
  ဒါဟာ သင်သိနေဖို့ လိုအပ်တဲ့ အင်အား

အကုန်ပဲ။ ဒါကို တစ်နေ့လုံးလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါ။

* ဒီနည်းနဲ့ အားထုတ်ရင် တစ်နေ့ကုန်သွားတဲ့အခါ သင့်မှာ အင်အားတွေ တိုးတက်လာမည်။

* အဆက်မပြတ် အားထုတ်နိုင်ရန် သင့်ကိုယ်သင် သိနေဖို့ သတိပေးနေဖို့သာ လိုပါသည်။

* ဤသို့ မှန်ကန်သော အားထုတ်မှုဖြင့်သာ စိတ်ဟာ တင်းကျပ်မှု မရှိဘဲ သက်သက်သာသာ နည်းလမ်းဖြင့် အားထုတ်နိုင်ပါမည်။

* စိတ်သည် တင်းကျပ်ပင်ပန်းနေလျှင် ဘာမှ မလေ့လာနိုင်ပါ။
စိတ်နှင့်ကိုယ် ပင်ပန်းနေလျှင် သင် အားထုတ်ပုံ နည်းလမ်း မှားနေပြီဟု သတိပြုပါ။
* ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား နှင့် အားထုတ်ပုံ နည်းလမ်းတို့ကို ပြန် စစ်ဆေးပါ။
* ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သက်သက်သာသာနှင့် နိုးကြားနေလား။
သင့်စိတ်ဟာ တင်းကျပ်နေလား။
* ဒါကို တစ်နေ့လုံး ထပ်ခါ ထပ်ခါ စစ်ပါ။

တင်းကျပ်နေသည်ဟု ခံစားရလျှင်
၎င်းကို လျှော့လာပါ။
မလျှော့လာလျှင် ထိုတင်းကျပ်မှုဟာ
ပိုကြီးထွားလာမည်။

* ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်၊ လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့
အားမထုတ်နဲ့ ပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်
တင်မယ်။

* သက်တောင့်သက်သာနှင့် သိနေမှုသည်
အားထုတ်မှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်
သကဲ့သို့ မှန်ကန်သော သဘောထား
သည်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ယောနိသော မနသိကာရ ဆိုသည်မှာ-

*မိမိကြုံတွေ့နေရသော အကြောင်းအရာများစွာကို

*မိမိကိုယ်ကို သက်တောင့် သက်သာ၊

*ရောင့်ရဲ၊ ကျေနပ်၊ လွယ်ကူစေသော နည်းဖြင့် ကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

*မှားသောအတွေး၊ ဗဟုသုတနှင့် မောဟတို့သည် မိမိ၏ သဘောထားကို ထိခိုက်စေသည်။

*မှားယွင်းသော သဘောထားသည် လူတိုင်းမှာ ရှိကြသည်။

သူတို့ရှိနေခြင်းကို မတတ်နိုင်ပါ။

*မှန်ကန်သော သဘောထားဖြစ်ရန် ကြိုးစားခြင်းထက် သဘောထားများကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။
*၎င်းတို့က သင်၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလဲ လေ့လာပါ။
*မိမိကို ဘယ်လို ခံစားမှု ဖြစ်စေသလဲ။
*ဘယ်လို စိတ်အခြေအနေမျိုးနဲ့ အားထုတ်နေလဲ အမြဲစစ်နေပါ။
*သဘောထားမှန်ရင် ဖြစ်နေတာကို လက်ခံပြီး သိရှိ လေ့လာနိုင်မည်။
*ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး မှန်သမျှကို

သက်သက်သာသာ နိုးနိုးကြားကြားနှင့် လေ့လာစေနိုင်သည်။

*ကောင်း၊ ဆိုး အတွေ့အကြုံများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်မှာ ဖြစ်ပျက်သမျှကို ဖြစ်တဲ့အတိုင်း လက်ခံလား၊ ကြိုက်လား၊ တုံ့ပြန်လား၊ ဝေဖန်နေလား လေ့လာပါ။

*ကြိုက်မှု၊ နှစ်သက်မှု၊ လိုချင်မှုသည်-

လောဘ

မကြိုက်၊ မဖြစ်ချင်၊ မလိုချင်မှုသည်-

ဒေါသ

ထိုလောဘ၊ ဒေါသတို့သည် မောဟ၊ ကိလေသာကိုမှီ၏။

*ထို့ကြောင့် တစ်ခုခုဖြစ်အောင် မကြိုး
စားပါနှင့်။
တစ်ခုခုဖြစ်အောင် ကြိုးစားလျှင်-
လောဘ။
ဖြစ်နေတာတွေကို မငြင်းပယ်ပါနှင့်
လက်ခံလိုက်ပါ။
ဖြစ်နေတာတွေကို လက်မခံလျှင်-
ဒေါသ။
ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်နေတာလေးတွေကို မသိ
တာ-**မောဟ**။
*အကြောင်းအရာများကို မိမိဖြစ်ချင်တဲ့
နည်းလမ်းအတိုင်း ဖြစ်အောင် ကြိုးစား

ခြင်းမဟုတ်။ ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိအောင် ကြိုးစားခြင်း ဖြစ်သည်။

*မျှော်လင့်ချက်များသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖန်တီးပြီး ဒေါသသို့ ဦးတည်နိုင်သည်။

*အားထုတ်မှုအပေါ် ဝေဖန်နေခြင်းသည် သဘောထားမှားဖြစ်ပြီး မကျေနပ်မှုများဖြစ်လာလိမ့်မည်။

မကျေနပ်မှုသည် မိမိတို့ ဖြစ်စေချင်သည့် ပုံစံအတိုင်း မဖြစ်လျှင် ဖြစ်တတ်သည်။

*မိမိသဘောထားကို သိနေဖို့ အရေးကြီး သည်။

*သဘောထားများသည် စိတ်ကို ပိတ် ထားပြီး အားထုတ်မှုကို နှောင့်နှေးစေ သည်။ မကျေနပ်မှုကို သိရှိအောင် ကြိုးစား၍ အပြည့်အဝ လက်ခံပြီး နိုးကြားစွာ စောင့်ကြည့်ပါ။

*လေ့လာရင်း၊ ဖော်ထုတ်ရင်းနှင့် အကြောင်းအရင်းများကို ထင်ထင် ရှားရှား တွေ့မြင်နိုင်သည်။

*အကြောင်းအရင်းများကို သဘော ပေါက်လျှင် မကျေနပ်မှုများ ပျောက်

သွားစေနိုင်ပြီး နောက်ထပ် ၎င်းတို့ ဖြစ်လာလျှင် ၎င်းတို့ကို သိရှိရမည်။

*မကျေနပ်မှုများက ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို အန္တရာယ်ပြုကြောင်း ပို၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နိုင်သည်။

*မိမိ၏ ဝေဖန်နေသော သဘောထားများကို ပိုသိလာပြီး ၎င်းတို့ကို စွန့်ခွာနိုင်မည်။ ဤနည်းဖြင့် ကိလေသာများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ထွန်းလာမည်။

*မောဟကြောင့် သဘောထားမှားများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

* သဘောထားမှား ဆိုသည်မှာ လိုချင်၊ စိတ်ဆိုး၊ မပျော်၊ ဝမ်းနည်း၊ စိုးရိမ်မှုတို့နှင့် ၎င်းတို့၏ အပေါင်းပါများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို လက်မခံခြင်းသည် ပို၍အားကောင်းလာစေခြင်းသာ ဖြစ်လိမ့်မည်။

* ကိလေသာများသည် အားထုတ်မှု တိုးတက်ခြင်းကို နှောင့်နှေးစေပြီး ဘဝကို အပြည့်အဝ နေထိုင်မသွားရအောင် တားဆီးသည်။ လွတ်လပ်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှု အစစ်အမှန်ကို မတွေ့အောင် တားဆီးသည်။

*စိတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော ကိလေသာများကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။ နားလည်အောင် လေ့လာပါ။

*ငှင်းတို့ကို ကပ်ငြိမှု၊ လက်မခံမှု၊ လျစ်လျူရှုမှုများ မလုပ်ပါနှင့် သေချာသိအောင် ဂရုပြုပါ။

*သတိပဋ္ဌာန်သည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဆက်စပ်မှုကို သိအောင် လေ့လာသောဖြစ်စဉ် ဆိုတာကို စိတ်မှာ အမြဲထားပါ။ သဘာဝကျပြီး ရိုးရှင်းပါစေ။

*အာရုံက အရေးမကြီး၊ အာရုံနောက်ကအလုပ်လုပ်နေသော စောင့်ကြည့်စိတ်ကသာ အရေးကြီးသည်။

* ဗဟုသုတနှင့် ဉာဏ်နှစ်မျိုးလုံးကို အားထုတ်မှုဘဝထဲ ရောက်အောင် အသုံးချရမည်။

သတိနှင့်ဉာဏ်ဖြစ်ရန် အဓိက လိုအပ်ချက်များမှာ-

* အားထုတ်မှုအပေါ်၌ မှန်ကန်သော ဗဟုသုတနှင့်
* ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်မှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊
* မှန်ကန်သော စဉ်းစားဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုတို့ဖြစ်သည်။

*မှန်ကန်သော စဉ်းစားဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုသည် မှန်ကန်သော အားထုတ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။

*ငါ့ သဘောထားက ဘယ်လိုလဲ၊ ဘယ်လို ကိလေသာမျိုး ဖြစ်နေသလဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးပါ။

*မိမိစိတ်ဝင်စားမှု အားကောင်းလာစေရုံသာ မေးပါ။ သင့်မှာ မှန်ကန်သော ဗဟုသုတနှင့် သုံးသပ်မှုများရှိသော်လည်း အမှားများ ပြုလုပ်နိုင်သေးသည်။

*အမှားကို သိရှိနိုင်ခြင်းသည် ဉာဏ်ပါသော သတိရှိမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အမှားလုပ်ကြသည်။
၎င်းမှာ သဘာဝဖြစ်သည်။

* သင် အမှားလုပ်မိမှန်းသိလျှင် လက်ခံပါ။ သိပါ၊ လေ့လာပါ။
* သတိအားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ အားထုတ်မှုအပေါ် စိတ်ဝင်စားလာမည်။
* သင် သတိမရှိဘူးလို့ သတိပြုမိတိုင်း စိတ်အခြေအနေကို စစ်ဆေးပါ။
* သတိနှင့်ဉာဏ်တွဲ၍ သိခြင်းသည် အားထုတ်မှုကို နက်ရှိုင်းစေပြီး နားလည်မှုအသစ်များ ရရှိစေသည်။

* သင့်ကိုယ်သင် အိပ်ရာနိုးချိန်မှ အိပ်ပျော်သွားချိန်ထိ စောင့်ကြည့်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။
* ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုမှ ထင်ရှားသော အာရုံများကို စတင် လေ့လာပါ။
* မိမိစိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်ဖို့ ဘယ် အာရုံမဆို ပင်တိုင်အာရုံအဖြစ် အသုံး ပြုပါ။
* ပင်တိုင်အာရုံက သင့်စိတ် ပစ္စုပ္ပန်မှာ သတိရှိဖို့ ကူညီမည်။
* သို့သော် ပင်တိုင်အာရုံနှင့် တစ်ချိန်လုံး နေစရာ မလိုပါ။

* ထိုင်၍ အားထုတ်လျှင် စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ သက်တောင့် သက်သာရှိသင့်သည်။ တင်းကျပ်နေလျှင် လျှော့ချပါ။ သဘောထားကို ပြန်စစ်ပါ။ လက်မခံနိုင်မှုတွေ့လျှင် ၎င်းကို သိပြီး လေ့လာပါ။

* ရှိးရှိးနှင့် ဖြစ်နေသမျှကိုသိနေပါ။ လက်ခံပါ။

* စိတ်နှင့်သိရသလောက်၊ သိနေသမျှ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား၊ ထိတွေ့မှု၊ ခံစားမှု၊ တွေးမှု၊ အသက်ရှူမှု၊ စိတ်

လှုပ်ရှားမှု၊ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့

စသည်တို့ကို သိနေပါ။

*လမ်းလျှောက်ရင်လည်း သိနေပါ။

ဣရိယာပုဒ်သာ ပြောင်းသွားမည်။

သိစရာတို့ကို သိနေမှုအစဉ်က

မပြောင်းသွားပါ။ စိတ်က ဘာကို

သိနေလဲ စောင့်ကြည့်ပါ။

တင်းကျပ်လာလျှင် တစ်နေရာတည်း၌

စူးစိုက်ထားခြင်းကို ရှောင်ပါ။

*သင်သည် သဘောထားမှန် မထား

နိုင်သေးလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို

ကြည့်ခြင်းသည် သင့်အတွက် အနှောင့်

အယှက် ဖြစ်နိုင်၍ သတိကြီးစွာ

ထားပါ။

*သို့သော်-သင် သတိဆက်လာသည်နှင့်

အမျှ သင်ကြည့်သည့် အခါတိုင်း

လေ့လာဖို့ လိုပါသည်။

*မြင်တာကို သိနိုင်ခြင်းသည်

အားထုတ်မှု ကြာလာသည်နှင့်အမျှ

ဖြစ်လာမည်။ ၎င်းကို မကျွမ်းကျင်သေး

လျှင် မြင်ခြင်းသည် သင့်ကို အနှောင့်

အယှက်ဖြစ်စေမည်။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်

အချိန် လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို သတိရှိရန်

အရေးကြီးသည်။

*ဆွမ်းစားချိန်တွင်လည်း အလျှင်မလိုပါနှင့်။

*သင်ဟာ စားဖို့ စိတ်ထက်သန်နေလျှင် သတိလက်လွတ်နိုင်သည်။

*သင် မြန်မြန်စားနေသည်ဟု သတိပြုမိလျှင် စားနေတာကိုရပ်ပြီး စားချင်သည့် ဇောကပ်နေမှုကို ခဏကြည့်လိုက်ပါ။

*စားနေတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာဖို့ သင့်စိတ်ကလေးနည်းနည်းငြိမ်သက်ဖို့ လိုပါသည်။ တွေ့ထိမှုများ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ကြိုက်၊ မကြိုက် စိတ်အခြေအနေများကို သိနိုင်သလောက် သိနေပါ။

*သင့်အတွေ့အကြုံများကို သိနေခြင်းကို
သာ ထိန်းထားပါ။

*လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်တဲ့အခါ သင့်စိတ်
ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။

*သင် ကြိုက်တာ၊ မကြိုက်တာတွေကို
ကော သတိပြုမိရဲ့လား။

*ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဖြစ်စဉ်၊ ရုပ်ဖြစ်စဉ်တွေကို
အမြဲစစ်ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။

*တွေးမှုသည် စိတ်၏ သဘာဝ
ဖြစ်သည်။

*စိတ်က တွေးနေတာကို တွေးမှန်း
သိနေလျှင်

ကြားနေတာကို သိနေလျှင်
သင်ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နေ
တာ ဖြစ်သည်။

*စိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို နားလည်ပါ။

*၎င်းတို့သည်လည်း သိစရာ အာရုံ
များပင် ဖြစ်သည်။

*အားထုတ်ခါစ ယောဂီသည် တွေးမှုကို
တောက်လျှောက် ကြည့်မနေသင့်၊
အတွေးကို ချက်ချင်းဖြတ်ပြီး မူလအာရုံ
ဆီ ပြန်သွားအောင်လည်း မကြိုးစား
သင့်။

* သင်တွေးနေပြီဟု သတိပြုမိလျှင်-

(၁) အတွေးကို သတိထားပါ။

(၂) အတွေးဟာ အတွေးမျှသာ
ဖြစ်သည်ဟုသိပါ။

(၃) မူလအာရုံဆီ ပြန်သွားပါ။

အတွေးကို အနှောင့်အယှက်ဟု ခံစားရလျှင် တွေးတာကို ရပ်ဖို့ အားမစိုက်ဘဲ အတွေးပေါ်လာတိုင်း သိရန် ကြိုးစားပါ။

အတွေးရပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မရပ်သည်ဖြစ်စေ အရေးမကြီးပါ။

တွေးတဲ့အခါ ငါမပါဘဲ စောင့်ကြည့်
နိုင်ဖို့။ အတွေးများအပေါ်၌
ကျွမ်းကျင်၊ မကျွမ်းကျင်၊
သင့်၊ မသင့်၊ လိုအပ်၊ မလိုအပ်၊
နားလည်ဖို့ အရေးကြီးသည်။

* အတွေးသည် မရပ်ဘဲ ပိုကြီးထွားလာ
လျှင် အတွေးကိုမကြည့်တော့ဘဲ ခံစားမှု
နှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်ရာ တစ်ခုခုကို
ကြည့်နေပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်ပေါ်မှု
များကို စိတ်က ခံစား၍ တုံ့ပြန်မှုတို့
ဆက်စပ်ပုံကို နားလည်အောင် လေ့လာ
ပါ။

*နာကျင်မှု လျော့သွားစေချင်၊ ပျောက်သွားစေချင်မှုသည် သဘောထားမှား ဖြစ်သည်။

*နာကျင်မှု ပျောက်၊ မပျောက်သည် အရေးမကြီး။ ပြဿနာမဟုတ်၊ ၎င်းအပေါ် အဆိုးမြင်နေခြင်းက ပြဿနာ။

*နာကျင်မှုသည် စိတ်အလုပ် လုပ်ပုံကို သိရန်၊ လေ့လာရန် အကောင်းဆုံး အခွင့် အရေးဖြစ်သည်။

*နာကျင်မှုဖြစ်နေလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ခံစားမှုနှင့်တုံ့ပြန်မှုများ ပြင်းထန်ပြီး လေ့လာရန် လွယ်ကူသည်။

*စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဒေါသ၊ လက်မခံမှု တင်းကျပ်မှု၊ မသက်သာမှုတွေကို ကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲက ခံစားမှုတွေနဲ့ လက်မခံမှုနောက်က မိမိရဲ့ သဘောထားတွေကို အပြန်အလှန် စစ်ပါ။

*စိတ်နဲ့ကိုယ် လျှော့ချဖို့လည်း အမြဲ သတိထားပါ။

*စောင့်ကြည့်တဲ့ စိတ်က သက်သက် သာသာနဲ့ ငြိမ်သက်လေ၊ နာကျင်မှု ခံစားရတာ လျှော့နည်းလေပါပဲ။

*တကယ်လို့စိတ်ဟာ နာကျင်မှုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် တုံ့ပြန်နေပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ အနေအထားကို ပြောင်းပြီး သက်တောင့် သက်သာရှိအောင် လုပ်လိုက်ပါ။

*နာကျင်မှုကို ဘယ်လို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် ကိုင်ရမလဲ သိအောင် ကြိုးစားပါ။ သင့် သဘောထားကိုလည်း စစ်ပါ။

*အရမ်းနာနေရင် ပြောင်းဖို့ အခွင့်အရေး ရှိတယ်လို့ သတိပေးပါ။ ဒါမှ စိတ်ဟာ

နာကျင်မှုနဲ့ အလုပ်လုပ်ဖို့ ပိုပြီး
စိတ်အားထက်သန်လာပါလိမ့်မယ်။

*စိတ်ထဲက တင်းကျပ်မှု၊ နာကျင်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ပြောင်းချင်၊ ထချင်မှု ဆက် မနေနိုင်တော့တဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေကို ကြည့်ပြီး ဣရိယာပုဒ်ကို ပြင်ပါ။

*နာကျင်မှုကို သည်းခံနိုင်ရုံနှင့် ဥပေက္ခာစိတ်ရှိပြီဟုမဆိုနိုင်ပါ။

*ယောဂီသည် နာကျင်မှုကို အချိန်ကြာကြာ သည်းခံနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။

*ဒီလို ကြိုးစားတာဟာ စိတ်ကို ကြည့်ဖို့ လျစ်လျူရှုထားပြီး နာကျင်မှုကြောင့် စိတ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို တကယ်မသိကြဘူး။

*စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို လေ့လာရင် နာကျင်မှုကို လက်မခံမှုဟာ တဖြည်းဖြည်း ကျလာပြီး သင့်စိတ်ဟာ ဥပေက္ခာပိုဖြစ်လာမယ်။

*နာကျင်မှုကို ပိုခံနိုင်လာတာနဲ့ ဥပေက္ခာကြား ကွာခြားမှုကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

*တကယ့်ဥပေက္ခာအစစ်ဟာ လေ့လာ

ရုပ်စမ်းမှုမှ ကြိုက်မကြိုက် သဘာဝတွေ ကိုနားလည်ခြင်းကြောင့် ရလာမယ့် အကျိုးတရားပါ။

*နာကျင်မှုကို လက်မခံစိတ် မရှိတော့မှ နာကျင်မှုကို တိုက်ရိုက် ကြည့်သင့်ပါ တယ်။

*အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်အလွှာမှာ တုံ့ပြန်မှု ရှိနေနိုင်သေးတယ်ဆိုတာ သတိထားပါ။

*သင့်စိတ်မသက်သာမှုကို သတိပြုမိ တာနဲ့ သတိကို မသက်သာတဲ့ ခံစားမှု ပေါ် ပြန်ထားပါ။

*သင်ဟာ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်
မသက်သာမှုကို မြင်နိုင်ရန် ၎င်း
ပြောင်းလဲမှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။
*စိတ်ဟာ ဥပေက္ခာပိုဖြစ်ပြီး အာရုံကို
သိလွယ်လေ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ တုံ့ပြန်မှု
တွေကို အလွယ်တကူမြင်နိုင်လေပါပဲ။
*အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ အနေအထားမှာ
ဖြစ်တဲ့ မသက်သာမှုကို ကြည့်ရင်
သင့်စိတ်ဟာ လုံးဝ ဥပေက္ခာ ဖြစ်
လာမယ်။
*သင်ဟာ နာကျင်မှုကို တိုက်ရိုက်ကြည့်
ပြီး တကယ် ဥပေက္ခာဖြစ်ရင် စိတ်

မသက်သာမှု လုံးဝ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

*ရုပ်ပိုင်း မသက်သာမှုရဲ့ တုံ့ပြန်တာကို စောင့်ကြည့်ရင်း ရလာတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို ကိလေသာနဲ့ တွေ့ကြုံရာမှာ အသုံးချနိုင်ပါတယ်။

*သင် အိပ်ရာနိုးချိန်မှ အိပ်ပျော်သွားတဲ့ အချိန်ထိ ဘယ်ဣရိယာပုဒ်နဲ့ဖြစ်စေ အဆက်မပြတ် သိနေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

*သင့်စိတ်ကို ပျင်းပျင်းရိရိနဲ့ လွှတ်ချင်တိုင်း လွှတ်မထားပါနဲ့။

*စိတ်က အမြဲသိနေဖို့ အမြဲအလုပ်လုပ်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာပဲလုပ်နေနေ သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။

*သတိအဆက်မပြတ် ဖြစ်ဖို့အတွက် မှန်ကန်တဲ့ အားထုတ်မှုဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။

*မှန်ကန်တဲ့ အားထုတ်မှုဆိုတာ ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ သိနေဖို့ကိုပြောတာ။

*သိနေဖို့ ဦးတည်တဲ့ အားထုတ်မှုမျိုး လိုပါတယ်။

သင့် အတွေ့အကြုံ အားလုံးကို သိနေဖို့ မလိုပါ။

* သိနေရုံ သတိရှိပြီး မိမိ ဘာကို သိနေလဲဆိုတာ အမြဲသတိထားပြီး သိနေပါ။

* ဒီလိုဆိုရင် သတိအဆက်မပြတ် ဖြစ်မှု အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

* သင့် အားထုတ်မှု အားကောင်းဖို့ အရှိန်ရဖို့ အဆက်မပြတ် သတိဟာ အရေးကြီးတယ်။

တရားအားထုတ်မှု တိုးတက်မှုအတွက်-

၁။ အားထုတ်မှုကိုနားလည်ခြင်း၊

၂။ အဆက်မပြတ် အားထုတ်ခြင်း၊ ဖြစ်နေ
တဲ့အတိုင်း လက်ခံခြင်း။

၃။ စိတ်ကို လျှော့ချထားခြင်း၊ မှန်ကန်တဲ့
သဘောထားရှိခြင်း၊

၄။ သတိဉာဏ် ဦးစီးမှုဖြင့် ကိလေသာများ
ကို သိနေခြင်း။

ဤအချက်များသည် တရားအားထုတ်
မှု၏ အနှစ်သာရများ ဖြစ်ပါသည်။

* သင်ဟာ စတင် အားထုတ်သူဖြစ်လျှင်
သတိရှိနေဖို့ သင့်ကိုယ်သင် မကြာခဏ
သတိပေးပါ။

အစမှာတော့ သတိလွတ်တာကို သတိ
ပြုမိတာ နောက်ကျလိမ့်မယ်။

* သတိအားကောင်းလာရင် သတိ
ခဏခဏ လွတ်တာကို သိလာမယ်။

* ဘာကိုမှ အတင်းမလုပ်ဘဲ သတိရှိနေ
ရုံသာ သတိပေးပြီး ရောက်တဲ့နေရာကို
ရိုးရှင်းစွာ လက်ခံပါ။

* သတိပိုကောင်းလာဖို့ စောင့်ကြည့်တဲ့
စိတ်ဟာ ကိလေသာကင်းမှု ရှိရမယ်။

* သင်ဟာ တိုးတက်မှုကို စိတ်ပူနေရင်
စောင့်ကြည့်မှုဟာ ခက်ခဲနေမယ်။

* ဒါကိုပဲ ကိလေသာလို့ သိပြီး ရှုစရာ အာရုံလုပ်ပါ။ ခံစားမှုတွေကို ကြည့်ပါ။
* ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ခဏ ခဏ ပြန်စစ်ဆေးပြီး မေးပါ။
* ဒီလို မေးခြင်းဖြင့် ကိလေသာတွေ သင့်ကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်တယ်ဆိုတာ နားလည်မည်။
* ဒါလုပ်ဖို့ သင့်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု၊ စိတ်ရှည်မှု၊ စူးစမ်းမှုရှိရပါမည်။
* သင်ဟာ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ကြည့်တတ်ပြီဆိုရင် သတိ အားကောင်းလာပါမည်။

* ဒီအခြေအနေမှာ သင်ဟာ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်မှုရဲ့ အကျိုးတွေကို မြင်လာပြီး အားထုတ်မှုဟာ မပင်ပန်းဘဲ ပိုပြီး ပျော်စရာကောင်းလာမယ်။
* ကိလေသာတွေကို သိနေဖို့ သတိပေးရတာ ပိုလွယ်ကူလာလိမ့်မယ်။
* အကျိုးအနေနဲ့ကတော့ သတိဟာ ပို ဆက်စပ်လာပြီး အချိန်ကြာလာတာနဲ့ အမျှ သတိဟာ အရှိန်ရလာမယ်။
* အားထုတ်မှုမှာ အရှိန်ရလာပြီဆိုရင် သင်ဟာ သဘာဝအတိုင်း သိနေမယ်။

* ဒီသဘာဝအတိုင်း သိနေမှုဟာ သင်ထိတွေ့နေသလို ခံစားရပြီး သင်အရင်က တစ်ခါမှ မခံစားရဖူးတဲ့ လွတ်လပ်မှုမျိုးကို ခံစားရစေတယ်။
* ဒါဆိုရင် သင်ဟာ သိနေပြီး အချိန်များများမှာ ခံစားလို့ရတယ်။
* သင်ဟာ သိစရာကို ပြန်သိနေပြီး စိတ်ဟာ သိစရာအာရုံ ဖြစ်နေတယ်။
* သင့်မှာ ဒီလို အရှိန်ရလာရင် စိတ်ဟာ ပိုပြီး ဥပေက္ခာဖြစ်လာမယ်။
* သတိဟာ ပိုအားကောင်းလာပြီး သူ့

အရှိန်လေးကို ထိန်းဖို့ သင်ဟာ အားနဲ့နဲ့
လေးပဲ လိုတော့တယ်။

* သင်ဟာ တမင်အားစိုက်ထုတ်စရာ မလို
တော့ဘဲ အာရုံတော်တော်များများကို
သိနေမယ်။

* သဘာဝအတိုင်း သတိရှိနေမှုဟာ အမြဲ
ရွေ့လျားလှည့်လည် နေပြီး အာရုံတစ်ခု
မှ တစ်ခုပြောင်းလဲနေတယ်။

* သဘာဝ သတိရှိမှုကို ရလာရင် အာရုံ
တွေ အများကြီးကိုတစ်ပြိုင်တည်း
ယူနိုင်တဲ့အတွက် အာရုံတွေ နှေးသွား
တယ်လို့ ထင်ရတယ်။

* အစမှာတော့ အာရုံ တစ်ခု၊ နှစ်ခုကို သိဖို့ အင်မတန် ကြိုးစားရတယ်။
* သို့သော် သင် မျှော်လင့်မထားတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ အကြီးစားတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ ဟန်ချက်ပျက်သွားနိုင်သေးတယ်။
* ခြားနားမှုကတော့ စိတ်ဟာ ကိလေသာ အကြီးစားတွေ သဘောထားမှားတွေကို လျှင်မြန်စွာ သိနိုင်ပြီး ချက်ချင်း ပျောက်သွားမယ်။
* သတိလွတ်ပြီးနေလည်း မကြာမီဘဲ သတိပြန်ကပ်လာပြီး

သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်တဲ့ သတိဟာ သူ့
အလုပ် သူပြန်လုပ်သွားတယ်။

* ဒီလို သတိဟာ အရှိန်ရဖို့ မလွယ်ကူပါ။
ဖြစ်အောင် လုပ်၍လည်း မရပါ။

* အချိန်ပြည့် သတိဆက်အောင်
အားထုတ်နိုင်မှ အေးနေတဲ့ အရသာ၊
ကြည်နေတဲ့ အရသာ၊ ရှင်းနေတဲ့
အရသာကို ခံစားရမှာ။

* ဒီအေးတာ၊ ကြည်တာ၊ ရှင်းတာဟာ
လည်း ကြာရှည်မခံပါ။ ကြာကြာခံ
အောင်လည်း အချိန်ဆွဲထားလို့ မရပါ။

* ဒီအရှိန်ကို ထိန်းထားဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အားထုတ်မှုလိုပါတယ်။
* ဒီလို အရှိန်လေးရတာဟာ ပထမ အကြိမ်ဖြစ်ခဲ့ရင် နာရီပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်းမှာပဲ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။
* ဒီအရှိန် ပျက်သွားပြီဆိုရင် ပြန်ရဖို့ မဲပြီးတော့ မကြိုးစားနဲ့ အဲဒီလို ပြန်ရ ချင်စိတ်နဲ့ ကြိုးစားလေ မရလေ။
* မဲပြီး အသည်းအသန်လုပ်လေ အေးတာ ကြည်တာနဲ့က ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်လေ၊ မရလေ။ ဟိုက လိုက်လေ၊ ပြေးလေပဲ။

* ဒီလိုသာ မဲ့ပြီး လိုက်နေရင်တော့ သဘောထားများတွေသာ တစ်ခုပြီး တစ်ခုဖြစ်နေပြီး လပေါင်း၊ နှစ်ပေါင်း များစွာ ကြာသွားနိုင်ပါတယ်။

* ဒါဟာ စိတ်အေးအေးထား ဘာ တင်းကျပ်မှုမှမရှိဘဲ သက်သက်သာသာ လေးနေပြီး သဘာဝအတိုင်း သိနေနိုင်မှ ရနိုင်ပါတယ်။

*** ဒါ့ကြောင့် ယောဂီတွေကို သတိပေးချင် တာက-**

* အရမ်းဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်၊ လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ မလုပ်ပါနဲ့။

* ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း မလုပ်ပါနဲ့။
* ပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်မယ်။
* ကိုယ်လိုချင်တာက အေးချမ်း ကြည်လင်တဲ့တရား။
* ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတာက ပူလောင်နေတဲ့ စိတ် ဗျာများနေတဲ့စိတ်တွေ၊ တင်းကျပ်မှုတွေနဲ့ လိုက်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီ တရားနှစ်ခုဟာ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေလို့ လိုက်လေဝေးလေဆိုတာကို သတိထားစေချင်ပါတယ်။

သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

* * *

မွေဒါန အလှူရှင်များ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်

ကျွန်ုပ်တို့ အနန္တာမွေစာပေ ဖြန့်ဖြူးရေးမှ ထုတ်ဝေသော မွေစာအုပ်များသည် အကျိုးအမြတ်ကို အဓိကထား ထုတ်ဝေသည် မဟုတ်ဘဲ ဘာသာ, သာသနာအတွက် လိုအပ်နေသောနေရာမှ အုတ်တစ်ချပ်, သဲတစ်ပွင့်အနေဖြင့် ဘာသာ၊ သာသနာနှင့် မွေစာပေများ ပြန့်ပွားရေးအတွက် ထုတ်ဝေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုစာအုပ်စာပေများကို သင့်တင့်မျှတသောဈေးနှုန်း (အနည်းဆုံး ကုန်ကျစရိတ်) ဖြင့် ရောင်းချပေးသလို၊ ထိုမွေစာပေများမှ ရရှိလာသော အကျိုးအမြတ်များကိုလည်း ဘာသာရေး၊ သာသနာရေးနှင့် ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များ၌သာ အဓိကထား ပြန်လည် လှူဒါန်းပါသည်။ အနန္တာမွေစာပေမှ ဝယ်ယူအားပေးကြသော မွေဒါန အလှူရှင်များအနေဖြင့် တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် ကုသိုလ်နှစ်ခု အကျိုးရရှိနိုင်သည့်အတွက် အကျိုးများမည်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အနန္တာမွေစာပေမှ ထုတ်ဝေသော မွေစာအုပ်များကို ဘာသာရေးပွဲ၊ သာရေး၊ နာရေးပွဲများ၌ မွေဒါနပြုလုပ် လှူဒါန်းလိုပါက ကျွန်ုပ်တို့ အနန္တာမွေစာပေ ပြန့်ပွားရေးသို့ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်မှာယူ လှူဒါန်းနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မွေဒါန အလှူရှင်၏ အမည် (ကဗ္ဗည်း) ရေးထိုးခြင်း စသည်များကိုပါ ဆောင်ရွက်ပေးပါကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးမျှော်၍ အသိပေးအပ်ပါသည်။

လေးစားစွာဖြင့်
အနန္တာမွေစာပေ

ဤဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်ကို
ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက

အနန္တ

ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးနှင့် ရောင်စုံအော့ဖ်ဆက်ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

Ph:01-501950/ 01-706341 Ph:09 5004339

သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ဓမ္မဒါနသက်သက်အတွက်သာ စီစဉ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမှတ် (၁၅/၁) ကျောင်းလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

**လမ်းညွှန်-မြေနီကုန်း၊ ခုံစင်တာ အမှတ် (၂) ၏
ညာဘက်ဘေးနှင့် ကောင်းမြတ်မွန်ဆေးခန်း၊
အကြားလမ်း၊ ပြည်လမ်းမှ ဝင်ရသည်။**

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်